قررت وزارة المعارف العمومية استعمال هذا الكتاب بمدارس البنات

تربية الطفل

تأليف الدكتور سروبيان

الاختصاصى بفن التوليد وطب الاولاد

وطبيب مستشفى اللادى كرومر وملجأ الأطفال المتروكين بمصر



الطبعة الرابعة سنة ١٩٢٢

نجيب متري

صاحب مطبعة المعارف ومكتبتها بمصر

قررت وزارة المعارف العمومية استعمال هذا الكتاب بمدارس البنات

تربية الطفل

تأليف الدكتور سروبيان

الاختصاصي بفن التوليد وطب الاولاد

بمستشفى اللادي كرومر وملجأ الاطفال المتروكين بمصر



الطبعة الرابعة سنة ١٩٢٢

نجيب متري

صاحب مطبعة المعارف ومكتبتها بمصر

مقدمة الطبعة الأولى

ان فن تربية الأطفال بمقتضى أصول الصحة وانبات تلك البذور النفيسة انباتاً طيباً نافعاً يكاد يكون معدوماً فى مصر على انه أنفع ما يعود على بلد بالخير والبركات

ومن أوجب الواجبات على كل أسرة غنية كانت أو فقيرة بذل كل ما فى وسعها من العناية والرعاية لأولادها ليكونوا أقوياء أشداء ينفعون وطنهم العزيز اذا احتاج الى سواعد بنيه

وهذه الفكرة هى التى حدتنا الى تأليف هذا الكتاب الصغير واهدائه الى الأمهــات المصريات والى بناتهنّ اللاتى هنّ امهات المستقبل فليتفضل عطوفة حشمت باشا وزير المعارف العمومية بقبول شكرنا له على ما منّ بهِ من مقابلة عملنا هذا بالارتياح والعناية اللذين شدَّ بهما أزرنا وقوّى من عزيمتنا

دكتور سرو بيانه

تمهيد

لم يؤلف هذا الكتيّب الاّ لإيقاف الشابات على فن تربية الأطفال، ولا أمل لمؤلفه الاّ تعليمهنّ ما يلزم عمله من حفظ المولود وتنمية جسمه في أحسن الظروف كى ينمو ويقوى

وللوصول الى تلك النتيجة ينقسم عملنا الى ثلاثة اقسام

أولاً — عمل ما يلزم لتنظيف المولود ولوقايته من البرد والحرّ والسقوط

ثانياً — تغذيته

ثالثاً — ملاحظته بالعناية اللازمة للأطفال

وقبل ان نصل الى الباب الأول نلاحظ لكِ أيتها القارئة العزيزة أن الطفل الصغير عند ولادته هو أقل الحيوانات عدة لمقاومة الحياة وأنه لا يدرى من أمور الدنيا الاّ الرضاعة أى أخذ قسطه من الغذاء . ولكنهُ كما لا يخفى لا يميز بين الضار والنافع فيلزمنا والحالة هذه أن نعرف كل ما يلزم له بالنيابة عنهُ وأن نعلم كل ما هو ضرورى له

الباب الأول

﴿ الاحتياطات المختصة بالنظافة ﴾

تنظيف الطفل

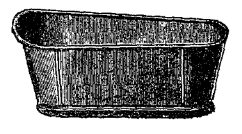
لا يكون الطفل عند ولادته مجرداً من الملابس فقط بل هو مجرداً أيضاً من النظافة فيلزمنا حينئذٍ قبل الاعتناء بالباسه أن ننظّفه . ولأجل إلباسه يلزمنا أن نضعه على ركبتينا مغطى بفوطة . والأحسن أن نضعه فوق سرير فاذا كان الجوّ بارداً كان من اللازم أن تكون الفوطة دافئة . ولا يغب عنا أن البرد هو ألد أعداء المولود

فيجب والحالة هذه أن نلبسه باعتناء ودقة . وللوصول الى ذلك يلزمنا ان نطلى يدنا (بالقازلين) أو بصفار البيض أو بالصابون وأن نمس جسم الصغير كله بها . أقول كله لأنه يلزمنا أن ندلك الرأس والظهر وتحت الذراعين و بين الفخذين معتنين على الأخص بالجهات التى نرى فيها تثنياً فى الجلد .

ومتى تم دلك الوليد على الصفة المتقدمة فهل يعتبر نظيفاً ؟

كلا . انه يكون اذن قد أُعد للتنظيف لأنهُ يلزم غسله أو إحمامه لتكون نظافته كامله وبشرته جميلة صافية

الحمـام



المستحمّ (حوض الماء)

مهما كان إحمَام المولود فى حوض صغير أو فى طست أياًّ كان ومهما كان الإناء الواجب استعماله لذلك من الصينى أو المعدن المطلى فان المهم هو أن يكون أسفل ذلك الإناء وجوانبه فى غاية النظافة مغسولاً بالماء الواصل الى درجة الغليان . ومتى غسل الإناء على الكيفية المذكورة يملأ حتى ثلثيه فقط بالماء الغالى الذى هدأ غليانه الى درجة الحرارة المحتملة ويلزم أن يكون الماء المذكور كافياً لغسل الصغير وأن تكون درجة حرارته موازية لدرجة حرارة الجسم أعنى واصلة الى ٣٧ درجة من ميزان الحرارة المئينى (السنتيجراد) . لأنهُ اذا كان الماء أحرّ

من ذلك أحرق الصغير واذا كان بارداً زكمه

فاذا لم يوجد بالبيت ميزان حرارة اكتفى بوضع اليد فى الاناء الملآن ماء فان أحست بحرارة مقبولة فضع الطفل فيها ولا تخف . وسواء وُجد ميزان الحرارة أو لم يوجد فوضع اليد فى الماء على تلك الصورة لامتحان حرارته واجب

وقبل أن نضعهُ فى الماء الساخن يلزمنا أن نحتاط باعداد خرق دافئة لنضع فيها الطفل عند إخراجه من الماء ويلزم أن نتقبله لدى خروجه من الحمام فى فوطة ذات وبر أشبه بالاسفنجة لتتشرب الماء والرطوبة بسهولة ويلزمنا على قدر الامكان ألاّ نستعمل فوطة جديدة خارجة من دكان التاجر وذلك لسببين أولهما ان القماش الجديد لا يكون نظيفاً وثانياً لأن المنسوج الجديد يكون جافياً خشناً لا يتشرب الماء والرطوبة وبما أن بشرة المولود حساسة ورقيقة فكل قماش خشن لا يصلح لخدمة الطفل لأنهُ ربما سلخ بشرته ولا يخفى ما فى ذلك من الضرر

فكيف يلزم اذن تدفئة أقمشة مولودنا ؟ ان أسهل الطرق وأبسطها هى ان نضع الماء الساخن فى زجاجة أو فى



(طريقة حمل الطفل الى المستحم)

اناء يشبهها وان نلف عليها الأقمشة المراد تدفئتها

ومتى تمّ ذلك فماذا يلزم ان نعمل لوضع المولود فى المغطس وكيف نمسكه لوضعه فى الماء من غير ان نعرضهُ للسقوط من أيدينا أو نؤلمه ؟ يلزمنا متى وضعنا المولود على ركبتنا أو على

سرير أن نضع أصابع اليد اليسرى الأربع وراء قفاه الى ان
تتمكن اليد من امساكه بحيث تكون اليد اليسرى مسنداً
للرأس فتكون أطراف الأصابع والأصبع الابهام حينئذٍ حاجزاً
يمنع الطفل من السقوط ثم اننا نمسك باليد اليمنى ركبتى الصغير
من أعلاهما أو من أسفلهما بالطريقة الآتية وهى : أن نضع
السبابة بين الركبتين بحيث تكون مع الابهام حلقة تحيط
بالفخذ الأيمن بينما تكون مع الثلاثة الأصابع الأخرى حلقة
تمسك الفخذ اليسرى ثم اننا متى أمسكنا المولود بهذه الكيفية
نرفعه برفق ونضعه فى المغطس ونغمسه فيه بحيث يكون
الجسم كله ماعدا الرأس داخل الماء فتكون اليد اليسرى وحدها
هى التى تمسك الرأس خارج الماء وتضبط الجسم فيه وحينئذٍ
تترك اليد اليمنى ركبتى الصغير وتشتغل بمسح الجسم حالة كونها
عارية أو ممسكة قطعة من القطن لتأدية تلك الوظيفة ولا ننسَ
أن اللازم هو غسل الطفل غسلاً بسيطاً لا ابقاؤه فى المغطس
زمناً طويلاً ولا يلزم أن يطول غمسه فى الماء اكثر من ثلاث
دقائق وهناك احتراس لا يلزم اهماله وهو انه يجب الاعتناء
الزائد فى عدم وصول الماء القذر أو الأقمشة الوسخة الى عين

الصغير فان اهمال ذلك ربما أدى الى نتائج لا تحمد بل ربما أدى الى اتلاف عيني المولود



(طريقة امساك الطفل ووضعه فى المستحم)

بعد الحمام

بعد غسل الصغير غسلاً موافقاً يجب اخراجه من الماء .

مع الاحتياطات التى اتخذناها لدى ادخاله فى المغطس بدون تحريك اليد اليسرى المسندة للرأس خارج الماء بينما تكون اليد اليمنى ممسكة للركبتين وبهذه الكيفية نخرج الصغير من الماء بالاحتراس الواجب

وفى هذه البرهة يأخذ فى الصراخ والاضطراب ولكننا متى أسرعنا بلفه فى الفوطة الدافئة هدأ وسكن

ثم اننا بعد ذلك نشرع فى تنشيفهِ تنشيفاً دقيقاً مع الرفق ولذلك يلزم تمرير النشافة وهى الخرقة الجافة التى ينشف بها الطفل على جميع أجزاء الجسم لإزالة كل آثار الرطوبة منهُ ويلزم الاعتناء على الخصوص بتجفيف الرأس والأجزاء التى بها ثنيات مثل تحت الذراعين وبين الركبتين بشرط عدم اذبال (دعبلة) البشرة أو خدشها على الأخص

ومتى نشفنا جسم المولود يلزمنا اتماماً للفائدة ان نرش على جميع أعضائه وبالأخص حيث توجد ثنيات مسحوقاً (بودرة) دقيقاً وأحسن أنواع المسحوقات الواجب استعمالها مسحوق الأرز الغير المعطر ومسحوق الكبريت النباتى والمسحوق المعروف بمسحوق الطلق ويكفى ان يكون المسحوق المستعمل

نقياً نظيفاً وتام الجفاف ويلزم لرش ذلك المسحوق على جسم الصغير استعمال فرجون (فرشة) الريس (هوب) أو قطعة قطن بسيطة ومتى انتهينا من ذلك نشرع فى إلباس الصغير

اللباس

لايلزم أن ننسى أنه مهما اختلف اللباس الذى نستعمله لإلباس الصغير فان وظيفته هى حفظه من البرد أو من شدة الحرارة مع توسيع المجال لحركة أعضائه

ان ملابس المولود تختلف على حسب اختلاف البلدان ومع ذلك فان الطريقتين المستعملتين الآن هما القماط المعتاد واللباس الحديث الفرنسى

أما القماط المعتاد فهو مؤلف على الطريقة الآتية :

الحزام (حزام الصرة)

الدّرع (العنترى)

اللفافة (اللفة)

الحزام الخارجى (القماط)

الكفيل (الكفولة)

أما اللباس الفرنسى الحديث فتستبدل فيهِ الكفولة بسروال من الفانيلا أو من القماش المعروف بالبيكه و بصدرية واسعة وبالجوارب (الچورابات) وبالترليك (التليج) و بثوب ثم اننا متى ألبسنا المولود على احدى الطريقتين نترك رأسه عارية ولا نضع عليها شيئاً الاّ متى خرجنا بهِ من البيت أى متى عرضناه للهواء البارد

محل اقامة المولود

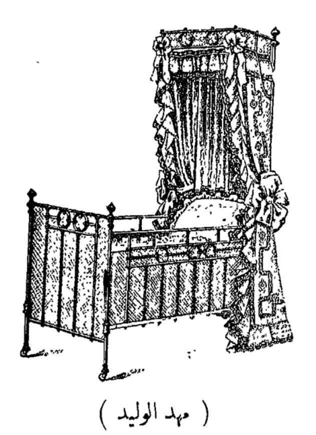
اننا متى ألبسنا الوليد نبحث له عن مكان نقيمه فيه ومهد نضعه به فنختار له حجرة من البيت لا تكون شديدة الحرّ ولا كثيرة البرد يكون الطفل فيها بعيداً عن حرارة الشمس والريح والرطوبة ومن المعلوم أن الهواء هو غاز غير مرئىّ نستنشقه ونعيش فيهِ وذلك الهواء هو من لوازم الحياة وجزء من الغذاء فيترتب على ذلك أن يكون دائماً نقياً ولكن النقى منهُ أندرُ فى المدن منهُ فى الخلوات إذ انهُ يكون فى الغالب فاسداً بسبب الأتربة والغازات المضرة وتلك الأتربة تكون من الدقة بدرجة لا يمكننا معها أن نراها فهى غير مرئية لنا

رغماً عن كثرتها العظيمة ومن أراد أن يعرف درجتها من الكثرة والكثافة فلينظر الى شعاع من أشعة الشمس داخل حجرة قليلة الضوء فانهُ يرى حينئذٍ فى ذلك الهواء الشفاف تلك الأتربة منتشرة انتشاراً عظيماً يدهش الرائى فما ظنك اذا امكننا أن نحيط بجملتها ! ! اننا لو وهبنا من دقة البصر ما يمكننا من رؤية جميع تلك الأتربة لرأينا منها حبوباً صغيرة وذراتٍ دقيقة لا يمكن مشاهدتها الاّ بواسطة المنظار المعظم الذى هو عبارة عن آلة قوية تُرينا الشيء الذى لا نراه بالعين المجردة وتلك الأتربة المتنوعة الغير مرئيـة هى ما يعبر عنهُ بالمكروبات

فيلزمنا حينئذٍ أن نفتش عن مكان تكون فيـه تلك الأتربة أقل ما يكون

ويستحب ألاّ تكون درجة حرارة الهواء الذى يستنشقه الصغير أقل من خمسة عشر ولا أعلى من اثنين وعشرين على حسب ميزان الحرارة المئينى فمن أراد الاحتياط فليكن عنده ميزان للحرارة (ترمومتر) ومن أعوزه وجود ذلك الميزان امكنهُ ان يستعيض عنهُ بحواسه

المهـد



(مهد الوليد)

قد اخترنا للصغير مكاناً طيباً فأين ننيمه — لنذكر دائماً الخطر الذى يلحق بالصغير إذا وضع نائماً بجانب أُمه أو مع أى انسان كبير آخر ولنذكر أن كثيرًا من الأُمهات التعسات قتلنَ أولادهنَّ خنقاً أثناء النوم

فاذا ذكرنا ذلك حكمنا بلزوم وضع الصغير فى مرقد وحده أثناء النوم وان أحسن مهد له هو الذى لا يمكن تحريكه إذ أن وضع الوليد فى أرجوحة لا يخلو من المضار والأخطار وما بكاء

الصغار فى غالب الاحيان الآ من الجوع أو من الألم أو من البلل فاذا هززناهم فى مراقدهم فاننا لا نزيل سبب صراخهم

ثم لا يغب عنا أن فى الصغار استعداداً للتعود بالعادات الرديئة والطيبة فاذا هززناهم اليوم اعتادوا ذلك فلا ينامون غداً أو بعد غد الآ اذا هُزوا

فلأجل اجتناب ذلك يجب أن نختار للطفل مهداً غير متحرك وأحسن الأسرة ما كان منها مصنوعاً من المعدن (أى من الحديد أو النحاس الخ الخ) فان هذا النوع منها زيادة عن متانته سهل الغسل والتطهير عند اللزوم

الباب الثانى

التغـــذية

ان لبن الأم هو أحسن غذاء المولود

وذلك اللبن يرتشفهُ المولود من ينبوعين يسميان بالثديين وهذان الثديان هما اللذان يقومان بوظيفة تغذية الصغار من عهد

ولادتهم الى سن الفطام وقد قدمنا فيما سبق أن الوليد يولد عالماً بتعاطى ذلك الغذاء أى أنهُ متى أخذته أُمه فى حضنها وقربته من ثديها فتح فاه وأمسك طرف الثدى المسمى بالحلمة وضغط عليهِ بشفتيهِ ورشف أى رضع

وهو لا يعرف من أمور الدنيا غير ذلك ولكنهُ يتقنهُ دائماً فى الغالب

وذلك اللبن المأخوذ مباشرة من ثدى الأم بكمية كافية هو بالنسبة للمولود الغذاء التام الوحيد إذ أن لبن الأم الذى لا يعادله غذاء آخر والذى يخالف ألبان الحيوانات الأخرى مثل الحمير والجواميس والأبقار والمعز يفوق ما عداه بمزايا لا تقدّر لكونه يمرّ مباشرة من ثدى الأم الى فم الطفل ثم الى جسمهِ وهو يرشف صافياً كما أودعهُ الله فى الثدى ملائماً لدرجة حرارة الجسم

وهنا نتساءل هل كل الأُمهات يملكنَ هذا الغذاء النفيس؟

نعم انهنّ يملكنه جميعهنّ اذ يندر من بينهنّ من لا يمكنها تغذية مولودها لعدم وجود اللبن فى ثدييها

والذى يؤسف عليهِ أن كثيرات من الأُمهات اللاتى

يجرى اللبن فى ثديهنّ لا يغذين صغارهنّ به لأن ثديهنّ مجردة من الحلمة ولا يمكن الطفل الصغير أن يلتقمها (وذلك مشاهد باعتبار واحد فى المائة تقريباً) أو بسبب أمراض لا تسمح بارضاع المولود

وحينئذٍ يجب أن نبحث للمولود المحروم من لبن أمه للأسباب المتقدمة عن غذاء آخر وذلك للاستعاضة عن الرضاعة الأموية إما بالرضاعة الطبيعية المأجورة أو بالرضاعة الصناعية

الرضاعة الاموية

قواعد عمومية واجبة الاتباع

لا يجب أن يعطى المولود لدى ولادته غير لبن الأم ويلزم الاحتراس من اعطائه أشياء أخرى مثل الماء المحلى بالسكر ومنقوع الآنسون أو غير ذلك كما يحصل فى غالب الأحيان وليكن معلوماً ان تلك الأشياء المعتاد اعطاؤها للمولود لا تفيده فائدة ما

ويلزم تجنب اعطاء المولود مسهلات لأن أول لبن يرتشفه من أمه يحتوى على مواد تغنى عن ذلك

ويلزم أن يرضع الطفل فى اليوم ثمانى مرّات مدة الشهر الأول من ولادته ثم يجب نقص هذا العدد كلما كبر

ويجب أن يكون بين الرضاعة والأخرى ساعتان ونصف أثناء النهار من الساعة السابعة صباحاً الى الساعة العاشرة مساء حتى يكون عدد الرضاعات سبعاً ويلزم تعويد الصغير على قدر الامكان ألاّ يرضع الاّ مرة واحدة فى الليلة قبيل الصباح ثم أنهُ يجب ألاّ تستغرق كل رضاعة اكثر من ربع ساعة أو عشرين دقيقة على الاكثر

وهناك احتياطات لا يلزم اهمالها قبل كل رضعة وأخرى وتلك الاحتياطات هى أن تغسل الحلمة بالماء الغالى الفاتر قبل الارضاع ثم أن تغسل كذلك بعد الرضاعة ثم يجب تنشيف فم الصغير بخرقة ناعمة نظيفة

قد وزن عدد كبير من الصغار الأصحاء قبل كل رضاعة وبعدها فلوحظ ان كمية اللبن تختلف عند كل رضاعة وان رضاعات الصباح تكون غالباً أغزر من رضاعات المساء وقد شوهد ان الصغار الأرجح زنة يرضعون اكثر من الأقل منهم وزناً ومع ذلك فهناك أحوال عديدة تخرج عن هذا القياس .

هذا وان اللبن يكون فى الأيام التالية للولادة أقل فى الأمهات اللاتى يرضعن لأول مرة وأكثر فى الأمهات اللاتى سبق لهن الإرضاع

وهناك أمر ذو أهمية لا يلزم اهماله وهو : ان كمية اللبن التى يرضعها الطفل الصغير الذى ينمو نموًّا معتاداً تكون قليلة لا تذكر فى الأيام الأولى ثم تزداد بسرعة زيادة عظيمة عند اكتمال الشهر الأول ومن ذلك الحين تكون الزيادة قليلة الى آخر السنة الأولى وأن المولود الذى يرضع ثدى أمه لأول مرة يمتص منه فى اليوم مقداراً من اللبن يبلغ عشرين ملعقة صغيرة من ملاعق القهوة على الأكثر وانه فى اليوم الثالث يمتص من عشرين ملعقة الى ربع لتر على الأكثر وانه فى اليوم الخامس يمتص من ربع لتر الى نصف لتر على الاكثر ثم انه فى اليوم الخامس الى اليوم الثلاثين يمتص من نصف لتر الى لتر على الاكثر فما اكثر شراهة ذلك الطفل ! ألا تراه بعد ان كان من بضع أيام يقنع ببعض ملاعق صغيرة من اللبن يطمح اليوم الى ربع لتر ليتغذى غذاء كاملاً ثم انه بعد يومين لا يكتفى بأقل من نصف لتر تقريباً ثم انهُ متى بلغ من

سنهِ شهراً تطلب كمية تختلف بين نصف لتر ولتر

ومن ذلك الحين الى آخر السنة الأولى من سنهِ تزداد تلك الكمية عما سبق ولكن زيادة قليلة إذ يندر أن نرى بين الصغار الذين سنهم سنة من يتغذى بأكثر من لتر وربع

وتلك المعلومات البسيطة التى لا يلزم نسيانها تكفى لارشاد الأمهات الى ما يجب عليهنّ فى ارضاع أولادهنّ

فى رضاعة الامهات

قد قدمنا انهُ يجب قبل الارضاع وبعده غسل الثدى ثم لأجل الارضاع يلزم الأم اذا كانت قاعدة فى سريرها أن تضع الصغير على ركبتيها بطريقة تكون فيها رأس الصغير أعلى من رجليه وان كثيراً من الصغار اذا وضعوا على هذه الكيفية على ركب أُمهاتهم لاح عليهم أنهم يفهمون ما تقصده الامهات بذلك فيحركون رؤوسهم ويفتحون أفواههم ويمسكون فى الحال ثدى أُمهاتهم ومنهم من لا يظهر عليهِ ذلك ويُرى أنهم لا يعلمون المقصد من وضعهم على تلك الكيفية فيلزم بالنسبة لهؤلاء أن تستعمل الأم مهارتها وأن تصبر فان من الصغار من

لا صبر لديه ومنهم السيئ الخلق وهؤلاء يأخذون في الاضطرابه



ارضاع الأم ولدها وهي جالسة في سريرها

والصراخ وحينئذٍ يجب على الأم أن تأخذ ثديها بيدها وتضع حلمته بين السبابة والوسطى وان تضغط عليهِ ضغطاً خفيفاً فتبرز الحلمة ويمكن وضعها في فم المولود ليمتص منها بعض نقط من اللبن وبما أن ذلك اللبن ذو طعم سكري شديد فالصغار الذين هم في الغالب ذوو شراهة يستلذون طعمه ويأخذون في الامتصاص بامساك الحلمة بين شفاههم ومنهم من يأخذون الثدي بقوة شديدة ثم يلقون برؤوسهم الى الوراء وهم يصرخون

ويقذفون ما بأفواههم من اللبن وهؤلاء هم الذين ألصقت



ارضاع الأم ولدها وهى قاعدة

امهاتهم رؤوسهم بثديهن فضايقتهم ومنعتهم من التنفس
وهناك من الصغار من لا يرضى بالرضاعة رغماً عن إجهاد أمهاتهم

واتخاذ كل الوسائل للتوصل الى تغذيتهم فلا يلزم اليأس مهما أخفقت المساعى المبذولة لارضاعهم

وهناك أمران يجب الالتفات اليهما وهما ان المولود يتعاطى قليلاً من اللبن وان حاجته اليه قليلة عقب رضاعاته الأولى وأن حلمة الثدى تكون فى أول الأمر قليلة الظهور فلا يمكن للطفل أخذها بسهولة ثم انها فيما بعد تظهر وتمتد ويكون مأخذها سهلاً عليه

فاذا امتنع الصغير من الرضاعة فلا يلزمنا أن نعطيه شيئاً آخر بل يجب وضعه ثانية فى مهده وهو بلا شك آخذ الثدى وراضع فى اليوم الثانى أو فى اليوم الذى بعده ومما يلزم أن نعوّد الطفل اياه عقب ولادته هو أن الليل ميعاد للنوم فلا نسمح له بالرضاعة فيه ست ساعات أو خمساً ومن الأطفال من يحبون النوم فينامون بعد أن يرضعوا فى الساعة العاشرة مساءً ثم ينامون فلا يستيقظون الاّ فى الصباح وليس هؤلاء بأقل الأولاد نموًّا ومنهم من يستيقظون وحدهم ليلاً فيصرخون كثيراً فهل يجب ارضاعهم كلما صرخوا؟ كلا

اننا قدمنا أنهُ لا يلزم هزّ الصغير فى مهده كلما صاح والذى

نقوله الآن هو أنهُ لا يلزم ارضاعه كلما سمعنا صراخهُ فاذا استمر في صراخهِ وجب علينا أن ننظر هل هناك ما يضايقهُ أو يؤلمهُ أو يقرصه فاذا أخذناه بين أيدينا وقف صراخـهُ وفتح عينيهِ مسروراً راضياً ومثل هذا الصغير يحب المعاشرة ويسأم الوحدة فاحترس اذا أخذته على ذراعيك وغنيت له من أن يتعود عادة رديئة فيبقى سهران قسماً من ليلته ثم ينام في الغد أثناء النهار فاذا أتى الليل عاد الى صراخهِ ليعمل بهِ ما عمل في الليلة الماضية

يجب ان تبتدئ تربية الصغار منذ ولادتهم

فاذا تأكدت من أن لا شيء هناك يضايقهم فاتركهم يصرخون فهم سيناموں في آخر الأمر ولا تخف من أن يحصل لهم شيء يضرّ بهم

كيف يرضع الرضيع

أنهُ يأخذ الثدي بتلهف وتسرُّع فيرضع من حينهِ وهو في رضاعته يملأ فمه لبناً ويزدرده أحياناً بقوة بدون أن يترك الحلمة من بين شفتيهِ فيسمع أحياناً لازدراده صوت ثم أنهُ بعد جملة دقائق يرجع الى الرضاعة

ويلزم الاحتراس من الصغار الذين يمصون الثدى ولا يزدردون ما يمتصون منهُ فمتى شوهد أن الرضيع لا يزدرد بعد خمس أو ست مصات كان ذلك دليلاً على أنهُ ربما كان فمه غير ملآن وذلك يدل على أن الثدى لا يحتوى على لبن كافٍ أو أن اللبن يخرج منهُ بصعوبة

وقد يحصل أحياناً عكس ذلك أى أن كل امتصاصة يعقبها ازدراد وقد يحصل ان اللبن يخرج من الثدى بسهولة عظيمة فيمتلئ فم الرضيع امتلاءً زائداً فيسيل من فمه على أطراف شفتيه وفى هذه الحالة الأخيرة يجب الاحتراس لأنهُ اذا كان الطفل شرهاً امتص من اللبن فوق كفايته فقذف من فمه جانباً منهُ وليس ذلك لأنهُ يقئ ولكن لأنهُ يلقى ما فوق الكفاية وهذا لا يتعبهُ ولكنهُ يلزم ألا يكرره كثيراً فاذا فكرنا أن هناك صغاراً يزدردون فى أوقات قصيرة كمية من اللبن تعادل كوباً كبيرة وجب علينا الانتباه اليهم بدقة إذ أن الرضيع اذا تألم أحياناً من قلة الرضاعة تألم من كثرتها بل ربما كان ذلك سبباً فى مرضه

ولنكن على حذر اذا رأينا الصغار ينامون على الثدى قبل

أن يزدردوا من اللبن الكفاية سيما اذا ظهر عليهم اصفرار أثناء الرضاعة فهؤلاء لم يناموا من الشبع بل من التعب

ان الرضيع الذى ينام سريعاً ويصفر وهو يرضع لم يأخذ من الغذاء كفايته والذى يقىء قد أخذ منها اكثر من الكفاية

وعلى العموم فان الرضيع بعد أن يرضع ينام أو يبقى يقظان وتظهر عليهِ علامة الانشراح فلا يبكى بل إِنه اذا وضع فى مهده بقى فيهِ ساكناً مفتوح العينين كأنه يفكر فى أحوال الكون مدة من الزمن ثم ينام نوماً هادئاً تكون فيهِ أنفاسه منتظمة هادئة

ولا شغل للمولود فى الأَشهر الأولى من حياته الاّ الرضاعة والنوم

كيف يهضم الرضيع

لأجل الجواب على هذا السؤال يجب النظر باعتناء والتفات زائدين فى عدد الافرازات التى يفرزها الصغير **فالرضيع الذى يكثر افرازه وبوله هو الذى يكون جيد الهضم** والرضيع الذى يرضع ويهضم جيداً يكون افرازه وبوله كما يأتى :

من مرتين الى ست مرات فى أربع وعشرين ساعة أثناء الشهر الأول ومن مرتين الى أربعة فى الشهر الثانى الى الشهر السادس ثم انهُ بعد تلك المدة لا يفرز الامرة أو مرتين ولكن تلك الأرقام قابلة للتغير كثيراً **والقاعدة الهامة الواجب الالتفات اليها هى وجوب افرازه الصغير كل يوم** فاذا قلّ عدد الافرازات عن القدر الأدنى السالف الذكر أو زاد عن المتوسط المذكور آنفاً كان ذلك داعياً الى النظر فى حالة الرضيع فمتى كان بهِ امساك وكان لا يمكنه الافراز الامرة فى اليوم أو فى اليومين علمنا أن غذاءه غير كافٍ ومتى كانت افرازاته كثيرة علمنا أن بهِ اسهالاً ودلنا ذلك على أن غذاءه غزيراً أو ردىء ولكن ذلك أيضاً من القواعد العمومية التى لا تخلو من الشذوذ

ثم اننا اذا تفقدنا حالة الافراز وجدنا أن المواد التى يفرزها الرضيع الذى يهضم جيداً ويكون ذا صحة جيدة ذات لون أصفر فاتح طرية ذات قوام بين السائل والمنعقد أشبه بالبيض المضروب **فاللون الأصفر هو حينئذ اللون الطيب**

ومتى كانت الافرازات زائدة فى الاصفرار مائلة الى البياض دلنا ذلك على أن حالة الرضيع ليست على ما يرام

واذا كان اخضراره كاخضرار الاسباناخ دلّ ذلك على
ان حالة الصغير موجبة للقلق

فتأمل تلك المشاهدات وانظر تجد أنهُ فى أول عسر
الهضم الذى يصيب الرضيع تكون مواد افرازه فى الغالب
صفراء ثم تخضر اذا عرضت للهواء فالأم النبيهة متى وجدت
فى كفولة ابنها بقعاً خضراء تقول فى نفسها فى الحال يلزمنى
أن أراقب نفسى وأن أراقب ولدى

قد وصفنا الآن الافراز الجيد وقلنا أنه يكون معقوداً
عقداً جيداً أعنى أن المواد التى يتركب منها تكون متساوية
ومتشابهة فى اليبس ولنقل الآن انه متى شوهد فى تلك المواد
أجزاء يابسة تكوّن كتلاً وأجزاء سائلة أن الهضم قد أوشك
أن يكون ناقصاً وغير عادى وانهُ يلزم الاهتمام به

ان المواد التى يبرزها الطفل الرضيع تامة الهضم تكون
عديمة الرائحة فمتى انبعث عنها رائحة منتنة أمكن القطع بأن
هناك تخمراً غير عادى فى الامعاء

وأن الافراز المنتن والغير العادى يشاهد على الأخص
عند الصغار الذين يغذون غذاء صناعياً والخلاصة أن الافرازات

العديدة فى اليوم اذا كانت صفراء لا رائحة لها دلت على ان الرضيع يرضع رضاعة كافية ويهضم جيداً وان افرازاً واحداً فى اليوم يدل على أن الصغير لا يرضع رضاعة كافية وانه يلزم زيادة تغذيته . وان ثمانى أو عشرة افرازات تدل على ان الرضيع يرضع فوق كفايته سيما اذا كانت تلك الافرازات سائلة خضراء وذلك يستلزم حينئذٍ نقص تغذيته ومتى كانت المواد المفرزة خضراء أو ذات رائحة كريهة دلنا ذلك دلالة كافية على ان الهضم ردىء فيجب حينئذٍ البحث عن السبب وتلافيه واذا لم تعد الى الافرازات صفاتها وأحوالها المعتادة بسرعة لزمنا ان نرجع الى الطبيب بسرعة خصوصاً اذا حصل ذلك اثناء شهور الحر

والرضيع الذى يرضع جيداً ويهضم جيداً يفرز افرازاته بغزارة ويكون بوْله شفافاً لا لون له ولا رائحة

ومتى أثر البول فى كفيل الصغير وظهر له لون عليه أو متى تصاعد منه رائحة حادة كان ذلك فى الغالب دليلاً على ان وظائف الهضم مختلة ومتى كان بول الرضيع قليلاً دل ذلك فى غالب الأحيان على ان الغذاء ناقص

أما الأبوال ذوات اللون والرائحة فانها تشاهد على الأخص عند الصغار الذين يغذون تغذية صناعية

نظام الغذاء

وطرق الوقاية الواجب على الأم اتباعهما أثناء الرضاعة

ان ما تتعاطاه الأم من الأغذية له تأثير حقيقى على صفة اللبن وكميته

فلنتكلم على نظام غذائها وعلى طرق وقايتها المادية والأدبية

يجب على المرضعة أن تأخذ من المآكل كفايتها ولكنه يلزمها ألا تأخذ منها فوق الكفاية

فلا يلزمها أن تعتمد فى غذائها على اللحوم وحدها ولا على الخضروات وحدها

ويلزمها ألا تأكل فى غالب الأحيان أو بكثرة من اللحوم المحفوظة فى العلب أو من لحوم الصيد أو من الحيوانات التى تعيش فى المحار المسماة بفواكه البحر وكذلك الحال بالنسبة الى الكرنب والبصل فان لتلك الأشياء تأثير مضر على اللبن

أما الأشياء النشوية مثل الفول والبطاطس والفاصوليا

والبسلة والعدس والكستنانة فانها أغذية طيبة بالنسبة الى المرضعة.

والخلاصة أنه يجب أن تتعاطى المرضعة أغذية صحية متنوعة بكمية كافية

ولننتقل الآن الى السوائل فنقول ان الأمهات اللاتى ترضعن تزددن عطشاً عن الحالة المتعاد فماذا يجب عليهن حينئذٍ ان يشربنه لازالة عطشهن بدون اضرار بلبنهن

ان المشروبين الأكثر ملاءمة لحالتهن هما الماء واللبن. فمن الأمهات من يفضلن اللبن ضرورة أو ذوقاً فلا يتعاطين خلافه ويستغنين به مشرباً وغذاء وهؤلاء لبنهن أغزر وأجود ما يكون

أما البيرة وما شاكلها من الاشربة والمقول فى حقها بأنها تكثر اللبن فلا بأس بها خصوصاً بالنسبة الى التجار الذين يبيعونها

وعلى الأم المرضعة التى لا تريد ان تحدث برضيعها ضرراً ألا تتعاطى أبداً أشربة روحية فان الكئول الذى تزدرده الأم يجعل لبنها مطرزاً

طرق الوقاية المادية والادبية

ان كل أُم ترضع يجب عليها أَن تراعى بالدقة قواعد النظافة وقد قدمنا بيان الاحتياطات الخصوصية التى تجب لنظافة الشديين وهنا نقول ان الاغتسال والاستحمام ليسا أقل لزوماً منها

ويلزم أن تعيش المرضعة عيشة هادئة منتظمة فان اجهاد نفسها مما ينقص من كمية لبنها

وهناك شرط هام يجب اتباعه وهو أنهُ لا يحسن بالأم أن تغضب فان سورة الغضب ربما نقصت محصول اللبن نقصاناً عظيماً وما يقال بالنسبة الى الغضب يقال بالنسبة الى جميع الانفعالات النفسانية التى يلزم تجنبها تجنباً مطلقاً

فى نظافة المولود

يلزم غسل المولود كل يوم أو بالأقل كل ثلاثة أيام فى الأسبوع مع مراعاة الاحتراسات التى ذكرناها فيما مرّ بمناسبة أول غسله

متى يشرع فى تغيير ألبسة المولود وطريقة ذلك

يشرع فى ذلك كلما أفرز المولود افرازات مائية أو غيرها

ومعرفة ذلك سهلة فان الرطوبة وحرارة القماط أو السراويل تدل على حلول وقت ذلك التغيير ولا يلزم التوانى فى ذلك فان الصغير اذا أفرز وطال الوقت على تغيير ملابسه كانت مماسة المواد المفرزة به مهيجا لبشرته محدثا فيها احمراراً بل ربما ترتب على ذلك أحيانا تسلخات فيها ولا يخفى ما فى ذلك من الألم الذى يلحق بالصغير

فيجب حينئذٍ تغيير لباس الصغير كلما أمكن ذلك وبالأخص متى شوهد احمرار فى بشرته

كيف يشرع فى تغيير ملابس الصغير

لا يلزم الاكتفاء بنزع الكوافيل الملوثة أو المبلولة وتنشيف جلد الصغير بل يلزم دائماً غسل ذلك الجلد إما بخرقة ناعمة وإما بقطعة من القطن مغمورة بالماء الفاتر ومتى نظفت ثنايا الجسم تنظيفاً تاماً يلزم تنشيفه بلطف وبدون فَرْكٍ ثم يذرّ المسحوق (البودرة) عليها

ويلزم البحث عن أقرب الطرق للحصول بكل سرعة ممكنة على نظافة الصغار

ويلزم تعويد الصغار منذ شهورهم الأولى على الأفراز فى الوعاء المخصوص الذى يسمونه بالقصرية وتلك العادة هى التى تجعل كثيراً من الصغار نظافاً منذ الشهور الأولى من ولادتهم

الرضاعة المأجورة

هناك طريقة أُخرى من الرضاع الطبيعى يلزمنا معرفتها ليمكننا أن نبين قيمتها وتلك الطريقة هى الرضاعة المأجورة بواسطة المرضع

المرضع امرأة ترضع ابن غيرها بالأجرة فتترك ولدها وتقيم فى منزل أهل المولود الذى ترضعه

وبهذه الكيفية يصبح لبن الأم بضاعة يجربها اذ أنهُ متى لم يعجب لبن المرضع المأجورة لأى سبب من الأسباب يشرع فى استبدالها بغيرها ثم بغيرها الى أن يبدو على الصغير ما يدل على موافقة لبن من تؤجر أخيراً لرضاعته

هذا بالنسبة الى ولد الأغنياء الذى فى وسع أهله أن يجدوا له من توافقه ولكن ماذا يكون الحال بالنسبة الى ابن المرضع الذى تركتهُ أمه جرياً وراء المنفعة وأحرمتهُ من اللبن الذى

أجراه له الله فى ثديها ؛ انهُ فى غالب الأحيان يمرض ويموت

قد كان ذلك الاتجار الممقوت بلبن الأم معقولاً أيام وجود الرق إذ كانت حياة الأرقاء كباراً وصغاراً لاقيمة لها ولكنه قد أصبح اليوم وقد نودى باحترام حياة الأنسان وبسيادة الحق والعدل بين الناس يُعَدّ من بواقى العبودية والرق التى لاتليق الاّ بعصر الهمجية

فاذا اعتبرنا ماتقدم نجد فى مسئلة الرضاعة المأجورة مجرمتين أولهما المرضع التى تترك ابنها وثانيهما الأم التى تشترى لابنها لبناً أحق به صاحبه

الرضاعة الصناعية

من الثابت المجمع عليهِ أن كل ولد لايمكنهُ الرضاعة من أمه يجب أن يغذى بلبن حيوان وان كل غذاء غير اللبن سمّ ناقع بالنسبة اليه وهذا ماحدا الى البحث عن حيوان يمكنهُ أن يدر لبناً كافياً يقرب من لبن المرأة يتغذى بهِ الصغار المحرومون من ألبان أمهاتهم

فالحيوانات التى يمكن على وجه العموم أن يتخذ منها ذلك

اللبن هى الحمارة والمعزاة والجاموسة والبقرة

أما الحمارة فهى حيوان ذو ثديين لبنها يقرب من لبن المرأة عدا أنهُ يخالفهُ في اشتماله على كمية اكثر من السكر والزبدة ولكن الحمارة أم طيبة فلا تعطى لبنها الاّ لابنها فاذا طلبنا منها مقدار من اللبن فلا يمكنها لعنايتها بارضاع ولدها أن تعطينا ذلك الاّ فى الأيام الأولى التى يكتفى ولدنا فيها بقليل من اللبن وزد على ذلك صعوبة تحصيل ذلك اللبن فى بعض الأحيان

أما المعزاة فانها تدر لبن اكثر من الحمارة ولكنها أقل حنواً من تلك الأخيرة على ولدها إذ أنك اذا حرمتها من ولدها لا ينقطع لبنها

ولبنها أقل شبهاً بلبن المرأة من لبن الحمارة فهو أقل سكراً واكثر زبدة ومن ذلك ترى أن المولود لا يهضمه كما يهضم لبن أمه وان من تستعمله تكون عرضة للسآمة والضجر

أما الجاموسة والبقرة فهما غزيرتا اللبن ولكنهما تخالفان الحمارة فى أنهما اذا حرمتا من أولادهما تستمران على اعطاء اللبن بكمية وافرة (أربعة ألتار أو ثمانية أو عشرة فى اليوم) وهذا ينبوع حقيقى كثير المادة

وبما أن لبن الجاموسة كثير الزبدة وجب تفضيل لبن البقرة لخفته ولكن هل ذلك اللبن الذى تحصله من البقرة بكمية وفيرة يقرب من لبن المرأة ؟

انهُ أقل قرباً منهُ من لبن الحمارة وأكثر من لبن المعزاة والجاموسة وهو يشتمل على مقدار من السكر أقل مما فى لبن الحمارة وأكثر مما فى لبن المعزاة وفيهِ من الزبدة ما يزيد قليلاً عما فى لبن المرأة وهو الذى يلزم الاعتماد عليهِ فى الرضاعة الصناعية بسبب سهولة تحصيله

ومهما كان مصدر اللبن فمن الواجب أن يكون صافياً لا تشوبه شائبة أى لا يكون فيهِ شىء يكدره

قد تكلمنا فيما مرّ على الهواء النقى الصافى وعلمنا أن فى الهواء ذرات تسمى بالميكروبات وأن تلك الميكروبات متى وجدت وسطاً صالحاً لها أخذت فى التوالد والتكاثر والنمو والانتشار وهنا تقول أن اللبن وسط موافق لتلك الميكروبات

والدليل على ذلك أننا اذا تركنا لبناً فى كوب غير مغطى أى تركناه معرضاً للهواء وجدنا فيه أتربة وذرات وميكروبات بعضها قد ابتدأ فى النموّ وبعضها على وشك النموّ ولنفرض أن

الصغير قد شرب من ذلك اللبن فماذا يحصل له وماذا يؤول أمر تلك الذرات — انها بلا شك ستنتشر وتنمو ومن المعلوم اليوم والواجب أن نعرفهُ هو أن تلك الحيوانات التى لا نهاية لها فى الصغر المعبر عنهـا بالميكروبات متى دخلت فى الجهاز الهضمى كانت سرعة انتشارها بنسبة صغر الجسم وطراوته وأنها اذا دخلت بجسم المولود انتشرت بسرعة هائلة فنشأ منها المرض فى جميع الأحيان والموت فى غالبها لأن نبات تلك البذور الخبيثة يحدث بالاحشاء أمراض تكون خطرة كلما كان الجسم الذى انتشرت فيهِ صغيراً طرياً

فقد شوهد فى كل مائة مولود يموتون فى سنتهم الأولى خمسون فى المائة مصابين بأمعائهم

فيجب حينئذٍ الالتفات الى تغطية الآنية المشتملة على اللبن

وليس الهواء وحده هو المفسد للبن والذى يصيره خطراً

فكم من أشياء أُخرى اذا لامستهُ ألحقت بهِ ذلك الفساد

ألا ترى أنهُ من وقت حلبه الى أن يُشرب معرض للفساد إذ أنهُ يمرّ بيد من يحلبهُ ثم بالمصفى ثم بالاناء الذى يودع فيهِ

هذا هو الحاصل فى الأرياف أما فى المدن فانهُ معرض

اكثر من ذلك لاختلاف الأيدى عليهِ ولكثرة نقله من أناء الى آخر ولأن بائعه يخلطهُ دائماً بالماء فلا يكتفى بحلبهِ فى آنية قليلة النظافة بل يلوّثهُ باضافة الماء اليـهِ وذلك الماء يكون فى الغالب ملوّثاً

قد رأينا من ذلك كيف يصعب على الانسان أن يحصل على لبن طيب فى المدن

ثم يجب أن نعلم ان اللبن الذى يدرّ مباشرة من ثدى البقرة ليس دائماً من اللبن الجيد فقد يحصل غالباً أن الأبقار تمرض وتعطى لبنها رديئاً وقد يحصل كثيراً أنها تتغذى غذاءً قليلاً أو غذاء لايسمح لها باعطاء لبن جيد ولنفرض برهةً أنهُ يمكننا أن نحصل على لبن من الأبقار السليمة المغذاة غذاءً طيباً وان ذلك اللبن حلب ووضع فى آنية على حسب قواعد الصحة — فهل حينئذٍ يهضمه الصغير هضماً جيـداً ؟ انهُ لا شك يهضمه بسهولة تختلف على حسب الوقت الذى حلب فيه أى أنهُ كلما كان حديث الحلب كلما كان سهل الهضم

وهو أسهل مايكون هضماً اذا كان خارجاً لوقتـه من الثدى فان الصغير يسيغه فى الحال وكلما بعد من وقت خروجه

من الثدى قدم وتحلل فهو حينئذٍ صعب الهضم

فلأجل تجنب تعريض اللبن لأن يمسه ما يفسده ولأجل أن يزدرده الصغار صافياً نقياً ينصحون بترضيعهم مباشرة من ثدى الحيوانات ولكن لا حيوان غير المعز يرضى بأن يعطى ثديه اذا شرع فى إرضاع الصغير على تلك الطريقة

فما الذى يلزم عمله فى تلك الحال ؟ أنهُ يلزم دائماً أن نشترى لبناً نعرف مصدره وأن نغليه لنلاشى منهُ تقريباً كل الجراثيم الرديئة التى فيه

الطرق الواجب اتخاذها

لغلى اللبن جيداً

ما هى الطريقة العملية التى يمكن بها تخليص اللبن من جميع الجراثيم الرديئة التى فيه

أن ذلك بغليهِ أو بتعقيمه

لأجل غلى اللبن يلزمنا أن نأخذ اناء نظيفاً (ويجب أن تفضل الآنية النحاسية على غيرها) وأن نضع فيه اللبن الى منتصفه وأن نضعهُ بعد ذلك على النار ثم بعد أن يبقى عليها

زمناً يختلف بين الطول والقصر على حسب حرارة النار يلوح لنا على سطح اللبن غشاء يأخذ فى الكثافة ثم يصعد وحينئذٍ يجب فى الحال تمزيق ذلك الغشاء بملعقة نظيفة وازالته من على وجه اللبن وحينئذٍ يظهر عليه الغليان الحقيقى ويكون قد غلى غلياً حقيقياً وبعد أن يستمر ذلك الغليان خمس دقائق تقريباً نرفع الاناء من على النار

هذا هو اللبن الغالى فاذا غطيناه تغطية محكمة أو صببناه فى إناء مغسول بالماء الغالى وغطيناه بغطاء محكم كان ذلك اللبن نقياً خالياً من الجراثيم الخطرة ولا نقول بعد ذلك اننا عقمناه لأنهُ بعد كل ذلك يحتوى على جراثيم لا تزال تكثر وتنتشر فيه فتمنعهُ من أن يحفظ اكثر من يوم واحد فاذا أردنا حفظ اللبن جملة أيام وجب علينا تعقيمه

تعقيم اللبن

لأجل إبادة جميع الجراثيم ابادة تامة والحصول على لبن خالص منها يلزم غليه بالطرق المخصوصة ورفع حرارته الى مائة درجة وعشر درجات على الأقل مدة ربع ساعة

هكذا يكون التعقيم المسمى بالتعقيم التام.

اننا لا نريد ولا يمكننا أن نتكلم هنا على تفاصيل مسألة التعقيم وانما نريد فقط أن نعرّف القارىء أنه يمكنه أن يحصل لدى الباعة على لبن من أبقار سليمة معقم بعد حلبه وموضوع في زجاجات مسدودة سدّاً محكماً يمكن من حفظه زمناً طويلاً.

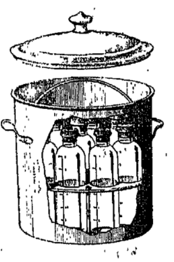
نعم ان اللبن المعقم لا يساوى لبن الأم ولكنهُ لا شك في أن امكان حفظ اللبن زمناً طويلاً سائغاً للشرب سليماً من الجراثيم المضرة يعد من فتوحات العلم إذ أن اللبن المعقم قد نجى حياة ألوف من الصغار في اكثر من عشرين سنة

وسنرى بعد ذلك الاحتياطات التي يلزم اتخاذها في استعماله.

تسخين اللبن بواسطة ما يسمونه بحمام مريم

قد اجتهد الناس في تنقية اللبن بطريقة قديمة مستعملة لحفظ الأثمار والخضر والألبان المعروفة بالألبان المركزة وتلك الطريقة هي الغلي بواسطة حمام مريم على درجة مائة من ميزان الحرارة المئيني فاذا سخنا شيئاً بوضعه في الماء الساخن سميناه

ذلك التسخين تسخيناً بواسطة حمام مريم ولأجل ذلك يستعينون بآلات مختلفة الشكل والطبيعة



آلة لتسخين اللبن بواسطة حمام مريم

وتلك الطريقة لا بأس بها ولو أنهُ يجب عليك أن تعرف أن اللبن المسخن على حسبها ليس اكثر تعقيماً من اللبن الذى اكتفيت بغليانه لأنه لا يحفظ مدة اكثر منه

واللبن الذى لا شك فى جودته هو الموضوع فى زجاجات محكمة السد مشتملة على كمية كافية منه لغذاء الصغير مرة واحدة لأنه فى زجاجاته بعيد عن كل ما يلوثه

فى الرضاعة الصناعية

اذا حرم الصغار المساكين لأى سبب من الأسباب

من رضاعة لبن امهاتهم وجب تغذيتهم بلبن حيوان يلزم الحصول عليه

ولبن البقرة هو الذى نختاره لتلك الأسباب التى سبق ايرادها وبما أن اللبن وقت خروجه من الثدى يكون دائماً ذا حرارة موازية لحرارة جسم الأم فيلزمنا ألاّ نعطى اللبن للصغير بارداً بل يلزم رفع درجته الى سبعة وثلاثين على حسب ميزان الحرارة المئينى

وهنا نتساءل هل يجب اعطائهُ اللبن صافياً أو يلزمنا أن نضيف اليهِ شيئاً من الماء والجواب على هذا السؤال هو أنهُ لا يمكن تقرير شىء ثابت فى هذا المعنى وليس هناك قاعدة مضطردة يلزم اتباعها فيلزمنا أن نراقب هضم الصغار فان منهم من يمكنهُ من يوم ولادته أن يهضم اللبن صافياً ومنهم من لا يمكنه ذلك الاّ بعد اضافة كمية معينة من الماء اليه

ولا يمزج اللبن بالماء اكثر من شهرين أو ثلاثة الاّ نادراً وعلى كل حال يلزم أن يكون الماء المضاف الى اللبن غالياً ولا بأس من أن يضاف قليل من السكر الى اللبن لتقريبه على قدر الامكان من لبن المرأة

.ما هى كمية السكر التى يلزم اضافتها الى لبن البقرة

يلزم اضافة عشرة جرامات الى كل لتر تقريباً

والطريقة المتبعة فى ذلك عادة هى اذابة ذلك القدر فى الماء الغالى الذى يضاف الى اللبن فاذا حضرنا اللبن على هذه الكيفية وجب أن نعرف كيف نقدمه للصغير وهل يلزم أن نسقيه له أو نرضعه اياه وهل يلزم اعطاؤه اللبن فى ملعقة أو فى كأس أو بواسطة الثدى الصناعى

الجواب على ذلك هو أنه يمكن اتباع احدى هذه الطرق بشرط عدم اغفال الاحتياطات الضرورية التى ستذكر فيما بعد

الاحتياطات المتبعة لاعطاء اللبن

إما بواسطة ملعقة أو كأس أو ثدى صناعى

استعمال الملعقة

يجب قبل كل شىء غمس الملعقة فى الماء الغالى وأن يوضع الاناء المشتمل على اللبن والملعقة على مقربة من اليد وأن يؤخذ بعد ذلك الصغير ويوقف بين الركبتين ثم يلزم رفع رأسه بيد وادخال طرف الملعقة بين شفتيه باليد الأخرى ثم

يجب رفع يد الملعقة شيئاً فشيئاً لاسالة ما فيها بلطف فى فمه

ولا يلزم أن يفكر فى اعطاء الصغير لبناً وهو نائم بطريقة أفقية ورجلاه أعلى من رأسه فان ذلك ربما عرَّضه الى الاختناق



تغذية الطفل بالملعقة

استعمال الكأس

يجب استعمال طرق النظافة التى ذكرت بالنسبة الى الملعقة ويجب أن يُختار من الكؤوس ما يكون منها سميكاً كى لا يمكن كسره فيترتب على ذلك خدش فم الصغير أو جرحه



ارضاع الطفل بالثدى الصناعى

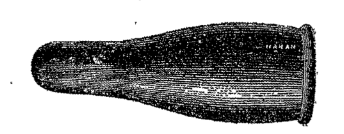
ثم لا يجب ملؤه الى شفتهِ بل يجب ألا نصب فيهِ كل مرة سوى كمية صغيرة من اللبن

ومهما كان سن الصغير فلا يلزم أن يشرب بسرعة كبيرة ويلزم اعطاؤه اللبن بتأنٍ اكبر كلما كان سنه أصغر



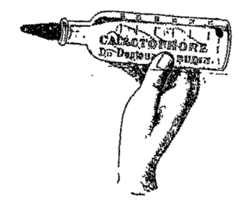
تغذية الطفل بالكاس

﴿ فى الثدى الصناعى ﴾



حلمة الثدى الصناعى

ان الثدى الصناعى فى الوقت الحاضر مركب من زجاجة مستديرة الشكل مسطحته ومن حلمة من المطّاط (الكاوتشوك) تركب على فوهته



الثدى الصناعى

ولا يلزم أن يكون للثدى الصناعى أنبوبة لأن الأثداء ذوات الانبوبة خطرها عظيم جداً والذى يلزم تفضيله من الأثداء الصناعية هو الثدى البسيط الممكن تنظيفهُ بسهولة

ولا يلزم أن يوضع فى الثدى الصناعى لبن اكثر من حاجة الصغير فاذا اعتبرنا أنهُ يمكث ربع ساعة وهو يمتص لبن أمه وجب علينا أن نجعل مدّة تغذيته الصناعية موازية لذلك الزمن

ومتى خلت الزجاجة من اللبن وانتهى طعام الصغير يجب أن نمسح شفتيه

ومن المعلوم أنهُ اذا لم يكن لدينا من وسائط تغذية الصغير الاّ ذلك الثدى الصناعى وجب علينا بعد تغذيته فى الحال أن نضع ذلك الثدى (الزجاجة والحامة) بعد تنظيفه فى ماء سبق غليه الى أن يأتى ميعاد الغذاء التالى

وضرر الثدى الصناعى هو أنهُ يترتب عليهِ غالباً بسبب حامته التى هى من المطاط أمراض فى فم الصغير

فمن تلك الأمراض مرض يشاهد أيام فصل الحرارة خصوصاً يسمى «بالسُّلاق» أو « القُلاع » وهو مرض ينشأ من تخمر اللبن فى حلق الصغير يحدث منهُ نقط بيضاء على الشفتين وداخل الفم فمتى شوهدت تلك النقط البيضاء وتأكد أنها ليست من آثار اللبن يجب فى الحال نداء الطبيب

الاحتياطات اللازمة

فى بعض أحوال خصوصية أثناء الرضاعة

لا حاجة لأن نحث على دوام الالتفات والمراقبة أثناء الرضاعة فيلزم أولاً ألاَّ ننسى أبداً أنهُ كلما كان الطفل صغيراً قلّت مقاومته للأمراض وكان عرضة لها

ويلزم أن نعرف أيضاً أن من بين فصول السنة فصلاً قاتلاً للأطفال وذلك الفصل هو فصل الحرارة الذى يعرضهم الى اكبر الأخطار

وذلك الفصل المضر هو فى مصر عبارة عن شهور ابريل ومايو ويونيه ويوليه وأغسطس وسبتمبر واكتوبر وكلما زادت حرارة تلك الشهور زاد خطرها على الاطفال

فمهما اتخذنا من الاحتياطات أثناء تلك الشهور فاننا لا نقوم الاّ ببعض الواجب وذلك لأنهُ أثناء الحرارة الشديدة يصعب جداً حفظ اللبن ومنعهُ من التخمر

ثم أن هناك أوقاتاً يلزم أن تكون فيها تغذية الاطفال موضوع عناية خصوصيـة وتلك الأوقات هى أوقات نبات الأسنان كما سترىَ بعد ذلك

الرضاعة المختلطة

اذا كانت الأم قليلة اللبن بحيث لا يمكنها أن تقدم لولدها الغذاء الكافى منهُ وجب حينئذٍ أن نستعين بلبن حيوان لاعطائه كفايته من الغذاء وحينئذٍ يقال أن الرضاعة رضاعة مختلطة . فتتركب الرضاعة حينئذٍ من الرضاعة الطبيعية ومن الرضاعة الصناعية

الظروف التى تحصل فيها الرضاعة المختلطة

أن الأسباب التى تقضى استعمال الرضاعة المختلطة من عهد ولادة المولود يكون منشؤها إما الأم وإما المولود

أما من جهة الأم فان السبب الغالب هو كون لبنها غير كافٍ

يجب هنا أن لا ننسى أن الأمهات فى كثير من الأحيان لا يمكنهن أن يرضعن أولادهن رضاعة كافية فى الأيام الأولى وان لبنهن لا يجرى الا بعد خمسة عشر يوما أو ثلاثة أسابيع وان منهن من لا يمكنهن أن يعطين كفاية الصغير من اللبن الا

بعد شهر أو شهرين أو بعد ذلك الزمن بمدة طويلة وذلك أمر لا يعرفه الناس معرفة كافية ولكنه ذو أهمية كبرى

ومتى لم يجد الرضيع فى الأيام الأولى الكمية الضرورية له من اللبن كان ذلك داعياً فى الغالب الى اشتغال بال الأم ومن حولها ويأسهم على أن تلك الحال لا تستوجب ذلك اليأس

فمن الامهات من يقلن اننا لم يمكننا ارضاع أولادنا لقلة لبننا فاذا سئلنَ عن المدة التى حاولنَ فيها ذلك سدى قلنَ اننا قد جربنا ذلك بعض أيام

وما بعض أيام كافيـة لصرفهنَّ عن ارضاع أولادهنَّ بأنفسهنَّ بل يلزم الأمهات أن يصررنَ على ارضاع أولادهنَّ مدة شهور وأن يعملن كل مجهود لعدم تعريضهم الى الأخطار التى تنشأ من الرضاعة الصناعية

كيف تكون الرضاعة الصناعية

اذا شرعنا فى الرضاعة الصناعية يلزمنا ألاّ ننسى شيئين —

أولاً أن لبن المرأة يسهّل هضم لبن الحيوان فاذا دققنا الملاحظة شاهدنا أنه متى تعاطى الطفل كمية أياً كانت من

لبن البقرة يهضمهُ بصعوبة اذا كان وحده بخلاف ما اذا تعاطى قبله كمية قليلة من لبن أُمهِ فانهُ يهضمهُ جيداً وهذا ما يدعو الى القول بأن لبن المرأة هاضم للبن الحيوان — الثانى أنه كلما رضع الثدى زاد لبنهُ فمتى كان محصول اللبن غير كاف عند الأم يلزم أولاً ارضاع الصغير ثم اعطاؤه الكمية اللازمة من لبن البقرة بعد ذلك أما اذا رضع الصغير ثدى أمه رضاعة غير كافية ثم أعطى له لبن البقرة بعد ساعتين فذلك عمل رديء لأن استبدال رضع ثدى الأم بالثدى الصناعى مضر فى أول الرضاعة لأنه يحرم المولود من عملية الهضم التى يساعد عليها لبن الأم فمتى كان الطفل اكبر سناً أعنى متى بلغ من أربعة أشهر الى عشرة يمكننا أن ننقله بين اللبنين لنرى هل يهضم جيداً لبن البقرة فاذا هضمه فما علينا الا الاستمرار إذ أن فى ذلك حرية الأهالى

الباب الثالث

فى المراقبة وطرق الوقاية المختلفة الواجب اتخاذها فى الأيام الأولى

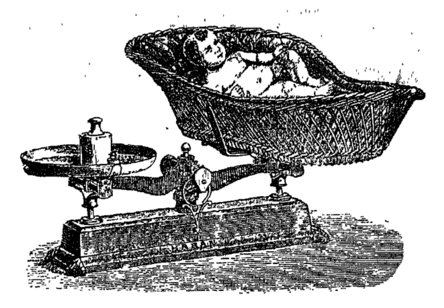
نمو المولود

اذا أردنا أن نعرف اذا كان الطفل ينمو نموًّا جيداً يكفى لذلك أن نزنه فاذا وزناه من حين لآخر شاهدنا أنه فى الايام الاولى ينقص ثقله وذلك عام فى جميع الصغار وشاهدنا أن نقصان ثقل الصغير يكون اكثر فى المولود الوافى منه فى غير الوافى وأن الزيادة لا تكون فى الغالب الا فى اليوم الخامس

ومن ذلك الحين تستمر الزيادة فيكون متوسطها فى مدة الشهر الأول من ٢٥ الى ٣٠ جراماً يومياً أى ٧٥٠ الى ٩٠٠ جرام فى الشهر

وفى الشهر الثانى والثالث والرابع تكون ٢٣ جراماً فى اليوم أى ٦٩٠ جراماً فى الشهر

وفى الخامس والسادس تكون ٢٠ جراماً فى اليوم أى ٦٠٠ جرام فى الشهر



ميزان لوزن الصغير

وفى الشهر السابع تكون ١٨ جراماً أى ٥٤٠ جراماً فى الشهر

وفى الشهر الثامن تكون ١٧ جراماً فى اليوم أى ٥١٠ جرامات فى الشهر

وفى الشهر التاسع تكون ١٣ جراماً فى اليوم أى ٣٩٠ جراماً فى الشهر

وفى الشهر العاشر تكون ١٢ جراماً فى اليوم أى ٣٦٠ جراماً فى الشهر

وفى الشهر الحادى عشر تكون الزيادة ١٠ جرامات فى اليوم أى ٣٠٠ جرام فى الشهر

وفى الشهر الثانى عشر تكون ثمانيـة جرامات فى اليوم أى ٢٤٠ جراماً فى الشهر

وفى نهاية الشهر الخامس يكون الصغير الجيد الصحة قد بلغ ضعف زنته وقت الولادة

فمن ذلك الجدول نرى أن الصغير يزيد اكثر فى مدة الشهور الأولى وعلى الأخص أثنـاء الشهر الاول والثانى والثالث والرابع

ولا يخفى أن تلك الارقام ليست الاّ متوسطات وأن الحقيقة اليومية قد تختلف عن ذلك اختلافاً كبيراً فتكون الزيادة تارة أقل من تلك الارقام وتارة تكون اكثر منها

أما من جهـة الصغار الذين ترضعهم أُمهاتهم لاول مرة فانهم ينمون بسرعة أقل فى شهورهم الاولى بخلاف من أرضعت أمهاتهم غيرهم قبل

وعادة وزن الصغار جيدة جداً بشرط أن نعرف الأسباب التى أدت الى نقصان حجم الصغير والتى أدت الى زيادته

فاذا أرانا الميزان أن الطفل ينقص نقصاناً مطرداً علمنا من ذلك أنهُ مريض أما اذا كانت زيادته ضعيفة فيلزم البحث عن سبب ذلك فى الحال ومراقبة الصغير بالتفات مع عدم الخوف .

ومن أراد أن تزداد زنة الطفل كل يوم زيادة مطردة فقد أراد أمراً لا يقبله العقل

من ذلك علمنا أن المراقبة بواسطة الميزان شيء لا بأس به بشرط أن ننظر فى النتيجة التى تظهر عقب الوزن وأن نفسرها ونؤولها

أما الأهل الذين لا يمكنهم مشترى ميزان فلا بأس عليهم فان الوزن الذى تقدم ذكره ليس من الأمور الضرورية إذ يمكن الاستغناء عنهُ

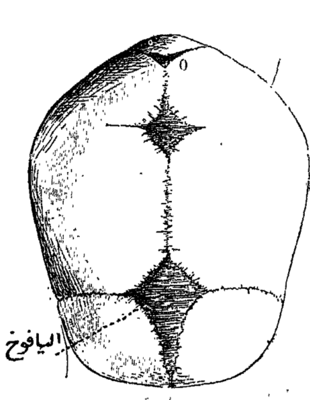
قد طالعنا أحوال المولود بالتدريج ورأيناه وهو يرضع جيداً ويهضم جيداً وينمو نموًّا مستمرًّا فلننظر الآن فى الحالة العمومية التى يكون عليها الصغير الجيد الصحة وحالة الصغير الذى صحته ليست كذلك

أما الصغير الذى صحته جيدة وغذاؤه طيب فهو فى حالة يقظته ذو سحنة جيدة ووجه ممتلئ مستدير حيّ النظر ناعم

البشرة شفافها صلب اللحم ضامر البطن شديد الصوت

وأما الصغير الرديء الصحة الذى غذى تغذية رديئة فهو أصفر اللون فاتر اللحظة كئيبه جاف البشرة رخوها وهو ذو صوت ضعيف يشبه الأنين

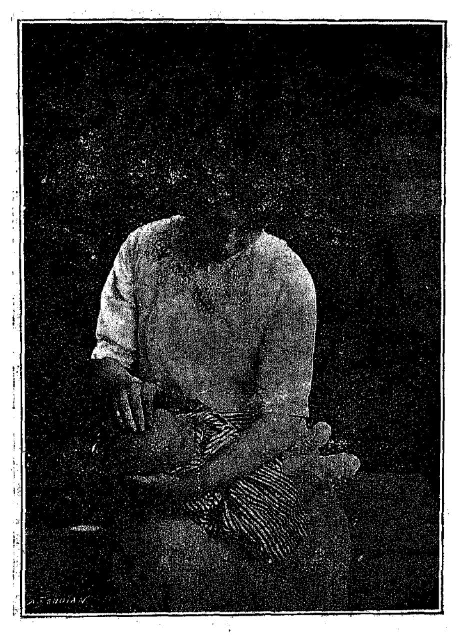
وهناك شيء من الأهمية والفائدة بمكان فلا يحسن اغفاله وهو أن رأس المولود ربما تحولت عن شكلها لأن عظام الجمجمة لم تلتحم التحاماً تاماً كما هى عند الكبار إذ أنها مجتمعة بواسطة غشاء طرى فاذا أمررنا ابهام يدنا امراراً خفيفاً على وسط الرأس أحسسنا بفجوة غشائيـة بين عظمتين فى وسط الرأس فاذا نقلنا ابهامنا الى الأمام وقربنـا به من الجبهة أحسسنا بفضاء غشائى يسمى باليافوخ



فمتى كان الصغير صحيحاً كان ذلك اليافوخ طرياً مشدوداً فاذا كان على عكس ذلك ممتلاً

ردىء التغذية كان ذلك اليافوخ مرتخيا مجوفاً تجويفاً ظاهراً
محسوساً للأصبع وظاهراً للعين

أتدرى لأى سبب ذلك؟



كيف يجب الكشف عن اليافوخ (ميزان الفقراء)

ذلك لأن تحت عظام الجمجمة سائلاً وظيفته حفظ المخ وأن ذلك السائل يشتمل على مواد مغذية فمتى لم يجد الصغير لبناً كافياً لرضاعته أو متى لم يمكنهُ أن يحول ماتعاطاه من اللبن الى مادة مغذية صالحة لجسمه تغذى بذاك السائل فأكل بعضه بعضاً وكلما تناقص هذا السائل تقاربت عظام الجمجمة فظهرت فجوة فى الغشاء الذى كان يربطها ببعضها بعضاً . فاليافوخ حينئذٍ هو ميزان الفقير

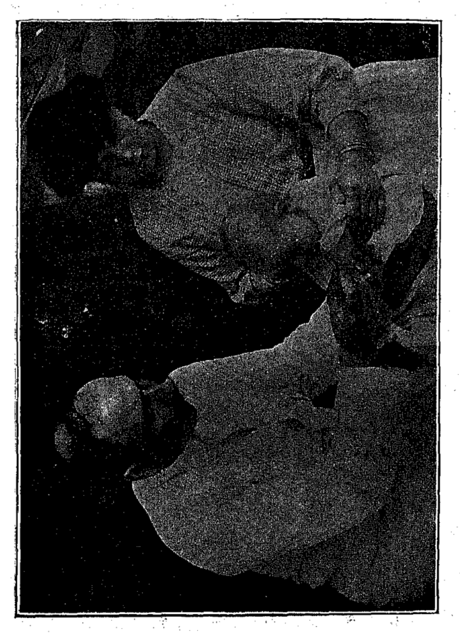
فى تلقيح مادة الجدرى

قد سمعت بالأمراض المعدية

ان ما بين تلك الأمراض ما يصل الى الصغار بطريق العدوى بسهولة عظيمة ومن بينها داء هائل قتال وذلك الداء هو الجدرى الذى يلزمنا أن نحفظ صغارنا منهُ وقدعنى من منذ قرن تقريباً طبيب انجليزى اسمه جِنرْ بذلك الداء وبرهن على أن كل انسان تلقح له مادته لا يصاب به

فاذا لقحت تلك المادة لجميع الصغار الموجودين على وجه الارض فى الوقت اللازم ثم أُعيد تلقيحها لهم كل سبع سنوات

تلاشى اليوم ذلك الداء المخوف تلاشياً تاماً ولكن هناك
باللأسف كثيراً من الأهل يجهلون أو يهملون أو لا يقرون



تلقيح مادة الجدري

الفساد أفكارهم بصلاح التلقيح فلا يلقحون تلك المادة النافعة
لأولادهم ولذا نرى كثيراً من الناس لم تلقح لهم

ولذلك السبب لا يزال الجدرى يفتك بالناس وان كانت فتكاته أصبحت أقل واندر مما مضى

وحيث أن الصغير يصاب بذلك الداء بسرعة اذا وُجد مع أناس نقهوا منهُ أو عالجوا المصابين به فيلزمنا قبل الخروج بصغيرنا لأول مرة أن نلقح له تلك المادة لأننا لا نعلم بحال من نحتك بهم أو نخاطبهم وهو معنا

وقد زعم بعضهم أن التلقيح للصغير وهو صغير جداً يعرضه لبعض الأخطار وادعى بعضهم أنه لا يلزم تلقيح مادة الجدرى للصغير فى كل فصل فلا تعتقد ذلك ولا تتأخر عن تلقيح المادة الجدرية لولدك فى أى وقت كان

في فسحة الصغار

قاعدة عمومية

ليس من الصواب أن تخرج ولدك لأول مرة إذا كانت حالة الجوّ فى الخارج أقلّ من عشر درجات فوق الصفر أو أعلى من ٢٨ درجة ومتى تعود الهواء الطلق أو متى كبر سناً يمكنك الخروج به بالتدريج فى أوقات أقلّ حرارة

ويلزم تجنب الريح والشمس الشديدة الحرارة كما يلزم تجنب البرد



خير الطرق لإمساك الصغير

ويلزم عدم اخراج الصغير الاّ مغطى الوجه بخمار شفاف لوقاية عينيه من الأتربة والذباب

وعلى كل حال فان اخراجه فى الصباح أفضل وأصح من اخراجه فى المساء



شرّ الطرق لإمساك الصغير

فاذا كان الطفل صغيراً كان الأفضل الخروج بهِ محمولا.

على الذراعين ولكنه متى كبر أمكننا أن نجد له عجلة وأحسن العجلات ما كان منها ثابتاً على العجلات وكان ذا مظلة (كاپود)



العجلة

ثم يجب أن نغطي الصغير بغطاء يقيه من البرد مدة الشتاء فاذا كان شديد البرودة فلا بأس من أن نضع بجانبه ماء ساخناً داخل أنبوبة أو زجاجة اتماماً للفائدة

نبات الاسنان

ان نبات الأسنان (التسنين) في فم الصغير يحصل نحو الشهر السادس من عمره ولكن تلك القاعدة ليست مطردة لأن وقت نبات الأسنان قد يختلف اختلافاً كبيراً وقد شوهد أن الاسنان تنبت في العادة جماعات وأن بين ظهور الجماعة

والأخرى مسافة جملة شهور . ودونك ترتيب ظهورها فى الغالب حسب المشاهدات

أولاً — الجماعة الاولى تشمل القواطع الوسطى السفلية

ثانياً — الجماعة الثانيـة تشمل القواطع العليا المتوسطة منها أولاً ثم التى تكون فى طرفيها بعد ذلك

ثالثاً — الجماعة الثالثة تشمل القواطع التى فى ناحيتى الفم السفليين والاضراس الاولى

رابعاً — الجماعة الرابعة تشمل (الانياب)

خامساً — الجماعـة الخامسة تشمل الاضراس الكبيرة المعبر عنها بالطواحن

ولا بأس بمعرفة ذلك لأن نبات الاسنان يكون متأخراً وغير منتظم بالنسبة للصغار الذين لم يغذّوا غذاءً كافياً والذين بهم أمراض

فيلزمنا حينئذٍ أن نراقب بعناية خاصة حالة الصغار الذين بلغوا من السن سنة ولم تنبت لهم أسنان والذين نبتت أسنانهم ولكن بلا انتظام

ولنعلم أيضاً أن الصغار فى وقت ظهور أسنانهم لا يكونون

أشداء إذ أنهم فى ذلك الوقت يوجدون فى حالة يكونون فيها سريعى المرض

ومن النادر أن يوجد صغير لا يمرض أو يتوعك أثناء نبات أسنانه بل أن الصغار يحصل لهم فى الغالب اضطراب فى الجهاز الهضمى فيعتريهم قىء واسهال كما أنهُ يعتريهم زكام بسهولة

فلنعلم ذلك ولنراقب بناءً عليه بالتفات دقيق غذاءهم وطرق وقايتهم

فاذا نبتت أسنان كثير من الصغار بسهولة فان منهم من يحدث له عدا الضعف العمومى حوادث محلية مثل ورم اللثة وما يعتريها من الألم وما يبدو عليها من الدم أحياناً

وحينئذٍ تعمد كثير من الأمهات الى طرق مسكنة والى أدوية من الأدوية التى تصفها النساء رغبة فى تلطيف حالة الصغار المساكين وتسكين آلامهم ليهدءوا ويناموا

ولا ننسَ قاعدة يلزم اتباعها دائماً وهى أنهُ لا يلزم استعمال أى دواء للصغير الآ اذا كان بناءً على رأى الطبيب وأمره

خطوات الصغير الاولى

أن الصغار لا يتحركون فى الغالب الاّ اذا مسسناهم أو اذا حملناهم أو اذا كانوا تحت تأثيرٍ ما ولا يجب اقعاد الصغير الصحيح البنيـة القوى فى الغالب الاّ نحو الشهر الرابع أو الخامس من سنه وهو فى ذلك الوقت يحبو ولا يمشى على رجليهِ ولكن على يديه ورجليهِ مستنداً على يديهِ وعلى ركبتيهِ ثم أنهُ يحاول أن ينهض ويتعلم أن يقف منتصباً ثم يباعد بين ركبتيهِ ويخطو الخطوة الأولى ثم يبدأ فى المشى

متى يمشوا الصغار ومتى يجب أن يمشوا

ان ما قلناه فى نبات أسنان الصغير فيما سبق يصدق على المشى أى أنهُ لا تاريخ معيّناً له

فالصغار الأصحاء يمشون فى الغالب من سنة الى ثمانية عشر شهراً فاذا مشوا قبل سنة قيل أنهم بكروا فى المشى فاذا مشوا بعد السنتين يقال أنهم تأخروا فيه

والصغار الذين يتأخرون فى المشى هم فى الغالب الذين لم يغذوا جيداً أو المرضى منهم

وبناء على ذلك يجب أن نراقب أولادنا اذا بلغت سنهم ثمانية عشر شهراً ولم يمشوا مراقبة شديدة فاذا استمروا على ذلك ولم يمكنهم الانتصاب على أرجلهم وجب أن نرجع فى أمرهم الى الطبيب

الاحتياطات الواجب اتخاذها

متى حاول الصغير أن يأخذ شيئاً أو يمسكه يجب ألاّ نضع بالقرب منه أشياء اذا أمسكها خدشته أو جرحته ولا أشياء حادة أو قاطعة فاذا تمرنت يداه على أخذ الأشياء فلنأخذ حذرنا منه لأنه اذا وضع يده على شيء وضعه فى الحال فى فمه فيلزم مراقبته كيلا يضع فى فمه شيئاً قذراً أو يزدرد شيئاً خطراً

فلا يلزم أن يكون على مقربة منه حصوات أو حلويات (ملبس) أو أجسام أياً كانت يمكنهُ أن يضعها فى فمه أو يبلعها فربما وقفت فى حلقه فخنقته

اللعب

ان اللعب التى تعطى الى الأولاد لا يحسن أن تكون ذات أطراف محددة أو قاطعة ولا يحسن أن تكون مطلية بطلاء ما

واذا اقترب الصغار من وقت نبات أسنانهم كثر فى فمهم

اللعاب وكلما وقعت يدهم على شيء وضعوه فى أفواههم فيلزم فى هذه الحالة أن يشترى لهم لعب خاصة لحالتهم هذه من العاج أو من العظم أو يعطى لهم قطعة من جذور الخطمية مع دوام الالتفات الى أن تكون أصابعه دائماً نظيفة .

ومتى ابتدأ الصغير فى القعود وجب أن نضعه على حصير أو سجادة أو على شيء آخر فلا يجب وضعه على الخشب أو على الأرض العارية الرطبة

ولنمنعه دائماً من أن يضع يده على شيء محرق فيحترق واذا وقع على الأرض فلا يلزم رفعه بأخذه من ذراع واحد فربما كان ذلك داعياً الى خلع كتفه

فى الفطام

اذا لم يرضع الولد أمه قيل انهُ فُطم
وكل ولد يرضع ولو نادراً لا يقال عنه انهُ فطم

متى يجب فطام الولد

ان الزمن المتوسط لذلك فى البلاد الحارة سنة أو سنة ونصف أو سنتان

ولا يلزم الأم أن تفطم ولدها أثناء شهور الحر أو عقبها

واذا امتد الرضاع الى ما بعد سنة ونصف واختصر فى تغذية الطفل على اللبن كان ذلك مضراً له إذ أنهُ يؤخر نبات أسنانهِ ومشيه

ويلزم على قدر الامكان تعويد الطفل على أن يأخذ شيئاً من لبن البقر

فى الاحتياطات الصحية بالنسبة الى الفطيم

يجب ألا نغذى صغارنا المفطومين الاّ باللبن والبيض ودقيق الحبوب مثل القمح والشعير والأرز والذرة ولا بأس من استعمال الأراروط

واذا بلغ الصغير سنة ونصفاً أعطيناه عجينة البطاطس أو اللوز الهندى (الكاكاو) لأنهما غذاءان طيبان

ويلزم أن نجعل غذاء الصغير الذى لم يتعود قبل الآن غير الرضاعة والشرب سائلاً أو شبيهاً بالسائل

ويجب أن يكون المعوّل فى تغذية الصغير على اللبن وأن يستعان بالمواد النشوية وبالبيض لتكملة تلك التغذية

ويجب أن نتذكر دائماً أنهُ كان من الواجب تغذية الطفل فلا يلزم أن نعطيه من الغذاء فوق الكفاية فان ذلك يضره ويمرضه

ولذلك يجب علينا أن نبدأ باضافة لبة (حريرة) كل يوم الى اللبن الذى نسقيه له

فاذا تأكدنا أنهُ يهضم اللبة هضماً جيداً أعطيناه منها مرتين فى اليوم

وحيث ان اللبن واللبـة يكونان فى هذا الدور من عمر الصغير غذاءه الوحيد فلنعلم على قدر الامكان كيف نحضر له اللبن وكيف نحضر له اللبة

أما اللبن فيلزم دائماً أن يغلى أو يعقم وان يعطى للصغير صافياً مسكراً أو غير مسكر أربع مرات أو ستاً فى اليوم بالملعقة أو بالكوب مع الاحتراسات التى كانت تتخذ أيام كان اصغر

ولأجل تحضير اللبة يلزم ان نشرع فى ذلك على الطريقة الآتية

وذلك أن نضع على النار طنجيراً صغيراً مشتملاً على كوبة من اللبن تقريباً ثم نأخذ ملء ملعقة صغيرة من دقيق القمح ونضعها فى كوب نظيف ثم نضرب ذلك فى الماء الصافى بملعقة

صغيرة حتى يتم اختلاط الدقيق بالماء ثم متى رأينا اللبن أخذ في الغليان نلقى ذلك الدقيق فى اللبن ونستمر فى تحريك الجميع مدة عشر دقائق تقريباً ثم نرفع الطنجير من على النار إذ تكون اللبة قد طبخت ولا يلزم بعد ذلك الاّ اضافة قليل من السكر أو من الملح

ولا يلزم أن تستعمل تلك اللبة الاّ لغذاء واحد لأنها لا تصلح لشيء اذا سخّنت

ولأجل التنويع يمكننا أن نستعمل لذلك أنواع دقيق أخرى مسترشدين فى ذلك بما نشاهده من حركة الهضم فاذا رأينا الافرازات نادرة استعملنا دقيق الشعير فاذا رأيناها متعددة استعملنا دقيق الأرز أو دقيق اللوز الهندى (الكاكاو)

ثم أننا لا نزيد ولا ننقص كمية الغذاء الاّ اذا امتحنا وظائف الهضم أو نظرنا فى حالة الصغير أو فى نتيجة وزنه ما يقتضى ذلك ثم نشرع فى تغذيته بالبيض فنعطى الصغير أولاً الصفار وحده مضروباً فى اللبن أو فى اللبة وبعد زمن نعطيه البيضة بتمامها صفارها وبياضها لأن البيض طعام طيب خصوصاً اذا كان قريب العهد بالدجاجة (طازجاً) ولأن البيض غذاؤه لا يتلوث

بالجراثيم المضرة ويجب ألاّ نعطيه منهُ بكثرة كما يفعله بعض الأمهات اللاتى يعطين أولادهنّ ثلاثاً أو أربعاً فى اليوم

واستعمال البيض يحدث غالباً امساكاً فاذا تعاطى منهُ الصغير كثيراً أدى الى عسر هضم والى اسهال فاذا تغذى الصغار باللبة والبيض فهضموه جيداً شرعنا حينئذٍ فى اعطائهم شربة السميذ أو التبيوكة أو الشعرية

أَما الخضراوات فاننا قد علمنا أَن عجينة البطاطس هى التى يمكن اعطاؤها للصغير بكمية قليلة مع ملاحظة أَنه اذا حدث اضطراب فى الهضم رجعنا فى الحال الى استعمال اللبن وحده

ويلزمنا دائماً أَن نراقب الصغير بدقة أَثناء شهور الحرّ كما كنا نراقبه فى سنتهِ الأولى . ومتى جلس الصغير على مائدة الأسرة طمحت نفسه الى الأكل من كل شيءٍ يراه عليها فلا يجب أَن نمكنهُ من ذلك لأننا اذا جاريناه فيما يريده ومكناه من ارضاء أَهوائه كنا سبب أَمراضه

فيجب حينئذٍ أَن نمنعهُ بلا شفقة من أَكل ما يشتهيهِ أَو شربه

وأَحسن طريقة لمنعهِ هى أَلاّ نجلسه معنا على المائدة بل نعطيه غذاءه منفرداً .

فهرست

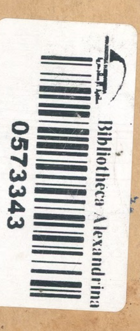
صفحة

الباب الثالث

فى المراقبة وفى طرق الوقاية المختلفة الواجب اتخاذها فى الأيام الأولى

(فى فسحة الصغار)

صفحة


Bibliotheca Alexandrina
05733343